Nr. 2.



DWU TYGODNIK ILUSTROWANY

START

POŚWIĘCONY

WYCH: FIZ: KOB: SPORTO HYGIENIE M Y

„START" NA WYSTAWIE SPORTOWEJ



Kiosk „Startu" budził wielkie zainteresowanie. W parę minut po otwarciu wystawy: przed kioskiem stoją (od lewej): Wanda Pełczyńska (redaktorka „Kobiety współczesnej"), Minister Dobrucki, ppłk. J. Ulrych, K. Muszałówna (redaktorka „Startu"), Władysław Porejko, projektodawca kiosku, oraz gen. Wróblewski.

25 kwietnia 1927 r.

Cena 50 gr.

ESTETYKA SPORTÓW KOBIECYCH



Zuzanna Lenglen w akrobatycznym skoku przy smashu.

Nie trzeba być wielkim estetą, aby przyjść do przekonania, że w olbrzymim już dzisiaj świecie sportowym zbyt mało uwagi zwracamy na piękno i harmonję. Dla wyniku, dla rekordu poświęcamy nietylko pożądaną wielostronność, zaniedbujemy dla nich pracę nad estetyką wyglądu oraz harmonję wykonywanych ruchów; pierwiastki piękna wyrzucamy poza nawias naszych dążeń, chociaż jakże często rekord mógłby być doskonale połączony z większą dozą estetyki! I nawet tam, gdzie nie rozchodzi się o jakiś nadzwyczajny wynik, gdzie mamy do czynienia ze zwykłem ćwiczeniem sportowem — nawet tam, niewielu sportowców zadaje sobie trud wyzbycia się przywar brzydoty. W rezultacie, w dziedzinie, gdzie panować powinien wyłącznie nietylko silny, lecz i piękny ruch, nietylko sprawne lecz i harmonijne ciało — mamy siłę i sprawność, lecz mamy i brzydotę.

Cierpi na tem sport męski, jeszcze więcej daje to się we znaki w sporcie kobiecym, który z natury rzeczy ma cele i zadania nieco inne od sportu męskiego. Siła i piękno jest dewizą sportu męskiego; piękno i siła — sportu kobiecego. Dodajmy do tych słów na pierwszem miejscu wyraz „zdrowie“ a otrzymamy hasła wychowania fizycznego obojga płci.



Wspaniały skok tancerki.

Lecz wracajmy do tematu. Uzasadnienie mego poglądu, iż w sporcie kobiecym stoi na pierwszem miejscu piękno, uważam za zbyteczne. Zbyt bowiem wybitnie akcentuje życie pierwiastek estetyczny w istnieniu kobiety, aby potrzeba było dowodzić, że i w sporcie, stanowiącym cząstkę życia niewiast — piękno odgrywać musi rolę pierwszorzędną.

Bo pocóż wreszcie kobieta przychodzi do sportu? Szuka ona tam ideału prawdziwego piękna ciała, zatraconego w ciągu długich lat zamknięcia, niewoli domowej, bezruchu.

Przychodzi, aby odnaleźć siebie — wyobrazicielkę piękna w życiu, aby zerwać raz na zawsze z ohydą zdegenerowania ciała. Żywą, ruchliwą falą zapełniają kobiety boiska, baseny i przystanie, trenują, walczą, stają do zawodów, zwyciężają. Lecz w radosnej pracy

nad doskonaleniem sprawności fizycznej, w zapale sportowej gorączki zapominają aż nazbyt często, po co przyszły do sportu, co należy z niego zabrać, czego się strzec i czego unikać, z czem wreszcie do sportu wejść należy. Wskutek tych różnych zapomnień, wskutek zbyt nikłego zorjentowania się, czem właściwie powinna być kobieta w sporcie — spotykamy się tak często z zarzutem, że kobieta ćwicząca jest zaprzeczeniem piękna, harmonji i wdzięku kobiecego.

Zarzuty po części słuszne. Nie zmniejsza to jednakże w niczem sportu, jako największego wychowawcę piękności kobiecej. A więc sprzeczność? Z jednej strony twierdzenie, że kobieta ćwicząca traci na swym estetycznym wyglądzie, z drugiej zaś — że sport kultywuje piękność. Nie, to nie sprzeczność, to reguła dobroczynnego wpływu ćwiczeń sportowych na piękność kobiecą, z wyjątkami co do osób, które swej roli w sporcie nie rozumieją. Aby tych właśnie wyjątków było coraz mniej — oto kilka krytycznych uwag o naszym sporcie kobiecym.

Aby jako tako wyglądać w sporcie, aby wywierać w czasie intensywnych ćwiczeń sportowych dodatnie wzrokowe wrażenie, nie można być całkiem surowym fizycznie. Zarówno mężczyzna, jak i kobieta przed zjawieniem się na boisku, bieżni, pływalni, przystani, powinni popracować nad swem ciałem, mięśniami, ścięgnami, stawami, działalnością narządów wewnętrznych — jednem słowem stać się trochę kulturalnym fizycznie. Jeśli słusznem jest to względem mężczyzny, to tembardziej odnosić się będzie do kobiet, których ciało w ciągu całego szeregu wieków osłabło z powodu bezruchu, braku słońca, powietrza. Tymczasem dzieje się wprost inaczej. Kobiety przychodzą do sportu bezpośrednio z sal szkolnych, warsztatów pracy, domów rodzicielskich. Omijają starannie sale gimnastyczne, unikają ćwiczeń przygotowawczych, mozolnej pracy nad umożliwieniem sobie przejścia do pełnego radości, lecz męczącego ruchu sportowego. W rezultacie „wschodzące gwiazdy" sportowe rażą tak kardynalnemi brakami w ruchach, postawie, sile mięśniowej i t. p., że widok ich ćwiczeń na boisku przedstawia obraz pożałowania godny.

Ten brak ogólnej kultury fizycznej u kobiet stanowi bodaj że najważniejszą przyczynę nieszczególnego wrażenia, jakie czynią początkujące sportswomen na boiskach. Lecz przyczynę tę można dość łatwo usunąć przez wprowadzenie dla kobiet obowiązkowego wstępnego okresu wychowania fizycznego, który poprzedzać winien pojawienie się kobiety w ramach właściwego sportu.

O wiele trudniej będzie się rozprawić z drugim przeciwnikiem estetyki kobiety w sporcie — z zaniedbywaniem piękna postawy i ruchu w czasie ćwiczeń i zawodów. Tu nie pomogą już żadne kursy, ani wykłady. Najwyżej poglądowy przykład innych ćwiczących będzie tu mógł odegrać pewną rolę, lecz przedewszystkiem wrodzone poczucie piękna odegra tu rolę znaczną.

Trudno jest walczyć z pragnieniem rekordu, na którym opiera się cały sport. Dla wyniku poświęca się wiele, lecz nie należy przecież zapominać, jak ceniony jest przy rekordach t. zw. styl, który w wielu konkurencjach stanowi istotną część oceny danego wyniku. W sporcie męskim mniej się zwraca uwagi na piękno stylu, kładzie się głównie nacisk na całość tej koordynacji ruchów, które styl stanowią. Być może słusznie— rozstrzygać tego nie będziemy. Nam chodzi w tej chwili o sport kobiecy, w którym piękno stylu powinno odgrywać rolę decydującą.

Wyzbycie się w ćwiczeniach ruchów zbyt ostrych, kanciastych, pełne, łagodne zaokrąglenie wysiłku mięśniowego, wreszcie estetyczne opracowanie pozycji początkowej i końcowej w skoku, rzucie, grach, szermierce, tennisie i t. p. — powinno być troską każdej, ćwiczącej. Wysiłki i baczne zwrócenie uwagi na tę stronę ćwiczenia doprowadzą napewno do tego, iż postęp w dziedzinie technicznej pójdzie w parze z doskonałą estetyką wyczynu sportowego.

Kończąc to krótkie omówienie pozwolę sobie zwrócić uwagę jeszcze na jedną okoliczność, która w wielu wypadkach pomniejsza piękno kobiety w sporcie — na nieodpowiedni ubiór.

Zbyt obszerne i długie, lub przeciwnie — zbyt obcisłe i krótkie spodeńki i bluzki w lekkiej atletyce nie podnoszą wdzięku sylwetki kobiecej. Długie włosy — niepożądane zupełnie w sporcie — tworzą śmieszny szczegół ćwiczącej w wypadku nieujęcia ich w mocny węzeł. Spacerowe buciki na wysokich obcasach przy obnażonych nogach i spodeńkach są barbarzyństwem estetycznem. Jeżdżące po głowie i zwykle przekrzywione kapelusiki przy tennisie powinny zniknąć. Wreszcie pończochy przy spodeńkach oraz zbyt długie lub ciężkie sukienki w sporcie, wymagającym tej części garderoby — są objawem zbytecznej pruderji, która na dobro piękna kobiecego w sporcie nie może być zapisaną.

Jakież więc są estetyczne nakazy, obowiązujące kobietę w sporcie? Jest ich trzy:

1. Wychowanie fizyczne przed wejściem na boisko.
2. Dbałość o piękno i harmonję wykonywanych ćwiczeń.
3. Ścisła odpowiedniość stroju do ruchu sportowego.

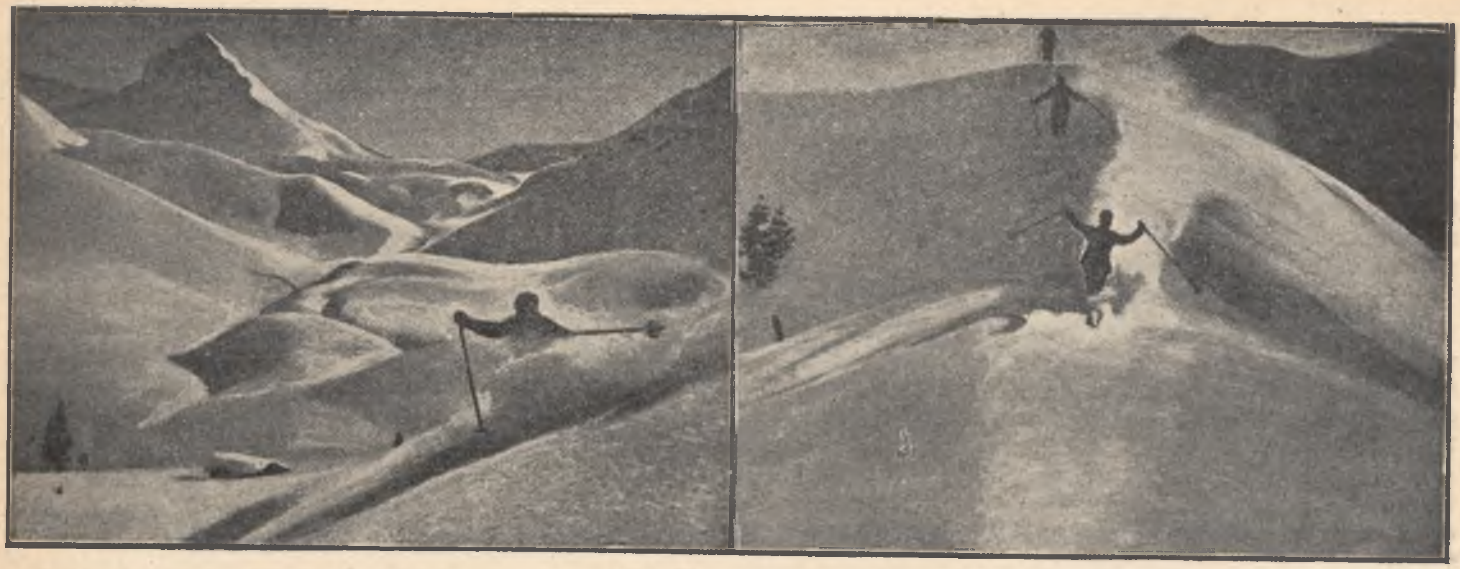
M. Raszke.

ŚLADAMI NART

Spięte rzemieniem, w ciemnym kącie korytarza, stoją sztywne i nieużyteczne aż do przyszłej zimy. I chociaż wysoko w górach pełno jeszcze śniegu, tego wiosennego śniegu, na którym podobno słaby nawet narciarz przedziwne wykonywa ewolucje, — biały drewniany klocek wyginać będzie wygładzone deski przez długie miesiące, aż do chwili, kiedy nowe śniegi okryją zbocza i doliny.

Kochane narty! Oglądam je na wszystkie strony i czuję w nich tętno życia. Wyczuwam tę wielką, zaklętą siłę potencjalną, nabytą na długich śnieżnych szlakach, na stromych zjazdach, kiedy gładka ich powierzchnia mknie po pochyłości, zlekka tylko dotykając śniegu. Jest w nich radość i szczęście, które promieniuje z nas wszystkich, kiedy wązkim śladem cicho suniemy jeden za drugim, a pęd staje się coraz większy, aż dech w piersi zapiera. Jest w nich i śmiech głośny, beztroski niezliczonych upadków, kiedy, tonąc w śnieżnych zwałach, nie możemy się doszukać własnych rąk i nóg. I wreszcie są w nich emocje trudnych podchodzeń, niebezpiecznych dróg, szalonych zjazdów.

Każda szczerba na kantach moich nart ma swoją historję. — Staje mi przed oczyma przełęcz Liljowe. Drugi marca. Wysłoneczniony przepiękny dzień. Nic do pojęcia, że może być tak ciemny błękit nieba i tak biały świat. Poszczerbione wierchy jak szklane błyszczą w słońcu. Wśród nich — cel nasz na dzisiejszy ranek — przełęcz Liljowe. Wracam do schroniska po okulary i przez parę minut w sieni i na schodach nie widzę nic. Za to po chwili śmieję się słońcu prosto



W pełnym pędzie.

w twarz. Niebo jest zielone, a śnieg złocisty. Aż gorąco się robi od jego ciepłej, żółtej barwy. Niesamowicie wygląda świat przez narciarskie okulary.

Idziemy. Stopniowo po zboczach, wznosimy się w górę, aby uniknąć stromego, północnego stoku u stóp przełęczy. Dzień jak stworzony do robienia zdjęć. Kieruję mały Kodak, wbrew utartym przepisom, prawie w samo słońce, w stronę Czarnego Stawu, na Świnicę i Kościelec. Może nic nie wyjdzie, a może... (Stoi przedemną w tej chwili ta fotografja, słońce kładzie się smugą na śniegu, jak poświata księżyca na wodzie). Podchodzimy wciąż wyżej i wyżej, i coraz silniej wieje wiatr. Prosto w oczy. Szczególniej dotkliwie daje się we znaki na stromem zboczu, gdzie wystające nad śniegiem skały utrudniają przejście. Mocno uderzać trzeba kantami nart o twardą skorupę śnieżną. Zamiast głębokiego śladu zostają po nas ostre jak igiełki nacięcia, które za chwilę wicher zaniesie. Ale biała ściana przed nami maleje i coraz bliżej jesteśmy nieba. Zapominamy o zmęczeniu, przyśpieszamy kroku, byle prędzej stanąć na przełęczy. Biała ściana, jak dziwnej konstrukcji kurtyna powoli obsuwa się w dół, a przed nami otwiera się świat z bajki. — O niezapomniany cudzie widoków górskich! O roskoszy, niepojęta dla ludzi, którzy wyrzekają się zwalczania dobrowolnie stawianych przeszkód!

Chowamy się za wystające skałki: wiatr miecie jak szalony. Wchłaniamy w siebie cud przestrzeni, poezję ośnieżonych wierchów, gdzie wśród łańcuchów dalekich króluje Krywań i Hruby. Pochylamy się nad doliną Wierchcichą tak zamkniętą dokoła górami, iż zda się wyjścia z nich niema. Chwilami wiatr się uspokaja i cisza niepojęta wkracza na przełęcz za skałkę.

Naraz, oczy nasze przyzwyczajone do nieruchomej sylwety skał spostrzegają mały czarny punkcik, poruszający się po śniegu. Za nim drugi i trzeci. To narciarze na Kasprowym. Ciemne sylwety żwawo pną się pod górę, mocne energiczne ruchy zdradzają wprawnych narciarzy. Już jest ich sześciu, idą jeden za drugim. Stajemy w widocznem miejscu, machamy rękami. Zauważono nas. Jakaś nić serdeczna wiąże nieznajomych poprzez góry, łączy w jedną rodzinę.

Ale jak raptownie ukazali się nieznani narciarze w promieniu naszego widzenia, — tak teraz giną wszyscy za poszarpaną granią Beskidu. Jesteśmy znów sami, choć wyczuwamy obecność sześciu czarnych punkcików ukrytych za wierchami. Prawdopodobnie już rozpoczęli zjazd do Gąsiennicowej i widzimy w wyobraźni jak łukami przecinają śnieżystą płachtę Kasprowego.

Ale i na nas pora. Żal opuszczać Liljowe. Cóż robić jednak — „taki los wypadł nam, że dziś tu, a jutro tam“ nuci niezmiennie wesoły nasz towarzysz. Jeszcze jedno spojrzenie, Kodak z utrwalonemi cudami Liljowego wędruje do kieszeni i — jazda. Aha, nie tak to łatwo. Po stromem zboczu, twardą skorupą pokrytem narty dzwonią jak po szkle, i często niesposób zdobyć się na opanowanie szalonego pędu, jakiego nabieramy przy łagodnych nawet zakosach.

To też oddychamy swobodniej kiedy szreń się kończy. Zjeżdżamy już po łagodnych spadkach z tą beztroską, jaką daje obcowanie z przyrodą, i jedno mamy tylko zmartwienie, że schronisko za prędko się zbliża.

Dotykam dłonią poszczerbionych kantów moich przyjaciół - nart: spływa z nich na mnie wraz z falą wspomnień, energja i siła nabyta w górach, które zaiste są prawdziwą skarbnicą świata.

I wiem już, za co lubię moje skromne jesionowe deski.

Hel. K.

NASZE NIEDOMAGANIA

W SZKOLNICTWIE ŚREDNIEM

W tych sferach społeczeństwa — nielicznych niestety — które interesują się życiem naszej młodzieży, spotyka się do dziś dnia rzeczników dwu odmiennych poglądów na sprawy związane z wychowaniem fizycznem.

Jedni utrzymują, iż w szkole mamy nadmiar ćwiczeń, sportów i zabaw ruchowych, czego konsekwencją ma być fatalnie niski poziom naukowy młodzieży, kończącej szkoły średnie. Do tego poglądu przychyla się— wyznajmy otwarcie — poważny odłam kół pedagogicznych.

Drudzy — w liczebnej pozostający mniejszości— stwierdzają, że wprawdzie teoretycznie stworzone są już podstawy przyszłego racjonalnego rozwoju fizycznego młodzieży szkolnej, ale też niemal nic ponadto, gdyż faktycznie osiągnięte rezultaty są jeszcze zbyt nikłe, zwłaszcza jeśli chodzi o gros młodzieży żeńskiej. Należę, oczywiście, do tego drugiego obozu, przed któ-

rym rozpościera się olbrzymie pole pracy wywalczenia powszechnego uznania dla swoich zasad.

Szkolnictwo średnie żeńskie opiera się u nas głównie o szkoły prywatne. Znaczna część pośród tychże przechodzi ciężki kryzys finansowy, odbijający się w sposób dotkliwy na sprawach wychowania fizycznego w tych szkołach. Spotykamy się więc z zasadniczym brakiem funduszów na opłacanie godzin popołudniowych, poświęconych grom i zabawom, wskutek czego całe wychowanie fizyczne szkolne ogranicza się do 2 godzin lekcji gimnastyki tygodniowo. Dalszym faktem, który swe usprawiedliwienie częściowe znajduje w trudnościach materjalnych szkół prywatnych, jest brak w większości tychże, celowo zbudowanych i zaopatrzonych sal gimnastycznych. Są szkoły, w których lekcje gimnastyki muszą się odbywać w t. zwanych salach rekreacyjnych, są sale gimnastyczne, których wyposażenie ogranicza się bodajże do jednej drabinki i jednej ławeczki... Trzeba z żalem, lecz otwarcie przyznać, że takie warunki nie sprzyjają rozwojowi zamiłowania do gimnastyki wśród młodzieży, zwłaszcza żeńskiej, która przedewszystkiem potrzebuje zachęty do uprawiania ćwiczeń fizycznych w formie jak najdalej idących udogodnień technicznych.

Lecz do tych braków przyłącza się inna bolączka, bodajże najdotkliwsza i najbardziej szkodliwa dla sprawy. Mam na myśli stanowisko wychowawcy fizycznego tak wobec dyrekcji, jak pozostałego grona nauczycielskiego, samej młodzieży, oraz jego przedmiotu w grupie innych. Brak należytego zrozumienia doniosłości wychowania fizycznego dla młodzieży, z jakiem niejednokrotnie spotyka się wychowawca fizyczny w kierownictwie szkoły, przesądza już o upośledzeniu jego stanowiska w szkole. Jeśli przyczyn niedoceniania wychowania fizycznego upatrywać mamy i w tem, że przedmiot ten zalicza się do najniższej kategorji w podziale, dokonanym przez M. W. R. i O. P. — to należy w interesie bronionego przez nas stanowiska wypowiedzieć się otwarcie za zrównaniem wymagań kwalifikacyjnych dla nauczyciela gimnastyki z temi, jakie stawia się nauczycielstwu wogóle.

Faktem pozostaje w obecnych stosunkach, że przedmioty t. zwanej I kategorji, a wśród nich gimnastyka, nie mogą zdobyć w szkołach średnich ogólnokształcących rzeczywistego i pełnego równouprawnienia. W całym szeregu żeńskich szkół prywatnych pozostaje gimnastyka przedmiotem tylko pseudo - obowiązkowym. Nie waham się twierdzić, że są szkoły, w których sporadyczne zrazu wypadki wytworzyły zwyczaj zwalniania się od ćwiczeń, i to znacznego procentu uczenic, bez wyraźnie określonego powodu. Nieusprawiedliwiona tolerancja dyrekcji wobec takich wypadków, gwarantująca zarazem młodzieży bezkarność dla jej lekceważenia przedmiotu, wpływa stanowczo ujemnie na psychikę tej młodzieży. Jeśli zgadzamy się z poglądem, że zamiłowanie do przedmiotu obudzić może tylko nauczyciel, który stawia odpowiednie wymagania, to okoliczności, wśród których stawianie ich, jest jakby uderzeniem w próżnię, przesądzają o celowości naszych wymagań. A tak jest, jeśli chodzi o gimnastykę, bo ten ważny gdzieindziej atut: stopień niedostateczny, nie odgrywa tutaj żadnej roli w ogólnej ocenie postępów szkolnych!

Wychowawca, który spotyka się z biernym oporem młodzieży, ma częstokroć przeciw sobie i nadzór domowy, chętnie proszący o zwolnienie dziewcząt z gimnastyki, bez uzasadnionej i wystarczającej przyczyny.

Nawet lekarze szkolni, a częściej jeszcze lekarze-specjaliści, wydają świadectwa, zwalniające na dłuższy czas od ćwiczeń. Przypuszczać należy, że bliższy kontakt lekarza z nauczycielem - gimnastykiem, który we właściwem świetle przedstawiłby jakość i natężenie ćwiczeń, pozwoliłby na zmniejszenie procentu takich zwolnień, które często zdają się nie mieć dostatecznego uzasadnienia.

Dziewczęta, kończące szkołę średnią rozpraszają się po wyższych uczelniach, biurach i t. p.

Jaki procent z pośród nich uczęszcza potem stale na gimnastykę, lub uprawia jakikolwiekbądź sport? Minimalny!

Dla większości tańce w salach dancingowych stanowią surogat ruchu. A kobiety dorosłe i starsze? Obawiam się, że setki zaledwie znajdziemy w całej Rzeczpospolitej takich, które rozumieją i odczuwają potrzebę s t a ł y c h ć w i c z e ń gimnastycznych, bez względu na wiek i warunki w jakich się znajdują.

Dziwić się temu nie należy. „Czem skorupka za młodu nasiąknie, tem na starość trąci" — mówi przysłowie. W naszym wypadku szkoła nie wpaja w dziecko odpowiedniej dozy zamiłowania do ćwiczeń i nie pozwala na ich ugruntowanie się. Dópóki szkoła nie stanie na tej wysokości zadania, by wszczepić w młodzież przeświadczenie o konieczności nieprzerwanej kultury fizycznej w życiu — choćby wyrazem jej miały być bodaj 2 godziny gimnastyki tygodniowo, uprawianej jednak zawsze — to nasze społeczeństwo kobiece nie zmieni się. Nie pragnę przeistoczenia całego świata kobiet w kadry sportowców — bo też nawiasem mówiąc, nie prowadzi do tego wskazana tu droga — pragnę jeno zrozumienia powszechnego dla idei s t a ł e j k u l t u r y f i z y c z n e j, której hołduje przedewszystkiem kobieta skandynawska. Poprzez tężyznę i sprawność fizyczną zdobywa ona taką siłę moralną, jakiej bodajże brak odczuwamy w naszem społeczeństwie kobiecem.

Drogi naprawy stoją przed nami otworem. Gdy niemi ku wytkniętemu celowi zgodnie kroczyć pocznie dobra wola, energja, i praca kierownictwa szkół, rodziców, lekarzy, nauczycieli i młodzieży, osiągniętym zostanie cel, którego wartość doceniać musi każdy naród.

Dr. J. B.



Ćwiczenia instruktorskiego kursu Sokolic.

KRÓLESTWO RUCHU



Sam na sam z przyrodą.

I. NA TROPIE PIĘKNA.

Oddech jest życiem świata, wyrażającem się w **sile i ruchu**, które w swym logicznym rytmie wzajemnego ustosunkowania wyrażają **piękno.**

Szukamy piękna w pracy, zdrowiu, ludziach, przyrodzie i w martwem otoczeniu; wyczuwamy raczej instynktownie, niż rozumiemy, że ono właśnie daje **radość życia.** Rozwijający się pełnem tempem **sport kobiecy**, to także poszukiwanie piękna.

Radość, promieniejące **oczy**, wesołe **twarze**, czułe, zdrowe **zmysły** w organiźmie o sprężystych, giętkich członkach!

Wieki całe, **ciało** człowieka — **ciało nagie**, (w drugiej linji i odziane) było przygwożdżone do swej podrzędnej roli mechanicznej celowości. Dziś nietylko uznaje się wielkie znaczenie naszej doczesnej powłoki, ale mówi się nawet o **„filozofji ciała"**, odkrywając coraz wyraźniej jego niezaprzeczony **wpływ na duszę** i obserwując ich wzajemne współoddziaływanie. Wyzwala je z zaniedbania medycyna, psychologja, gimnastyka, sport i **niestrudzona sztuka**, aby uszczęśliwić człowieka.

Rzeźbiarze, malarze, architekci, poeci, tancerze, uważają piękno nagiego ciała za **piękno doskonałe.**

Wrócimy zatem, osiągając szczyt kultury, do nagości greków starożytnych, do nagości uświadomionej, wypływającej z woli człowieka, którego ciało jest odzwierciedleniem duszy. Nie będzie tu przeszkodą ani szalona skala przeżyć naszej duchowości, ani wszechstronna technika naszego życia.



Jak blisko było starożytnym ze stadjonu do przybytku sztuki! Miejmy otwarte oczy: czyż dziś niema śladu **mostu**, więcej, niż uczuciowego, któryby przęsła łuku swego opierał o **żywe** piękno ruchu i jego odwzorowanie w sztuce?

Jest nim **taniec** (nie ten w salonie, dancingu, czy na estradzie, lecz), szlachetne doskonalenie ciała w pięknie ruchu.

II. KWIAT, KRYSZTAŁ, TANIEC.

Źródło wytryska samo z siebie. Zpośród innych **sztuk**, jako wyraz dnia dzisiejszego, odradza się zapomniana od prawiecza sztuka i jak **rzeźba, operująca masywem w przestrzeni** i jak **muzyka kształtująca się rytmicznie w czasie**, — oto **taniec plastyczny.** Staje przed nami tancerka pulsująca życiem; jej dzieło i ona twórczyni, to jedno; jej dusza jest duszą jej utworu; swem własnem ciałem odtwarza swoje dzieło: „tańczy swego erosa".

Ciało jest też instrumentem doskonałym, który ma wygrać melodję swej duszy. Taniec oddaje bezpośrednio całą, przebogatą **tęczę barw życia;** w bajecznej, nie do naśladowania giętkości, przewala się oszołomione uczucie na **rytmicznym ekranie muzyki.**

Oto najszlachetniejsza forma ruchu kobiecego, **klejnot** wykrystalizowany w rozczynie sztuki i kultury fizycznej, **kwiat** stale się rozwijający na żywotnej glebie rytmu, **wyraz** tęsknoty, skargi, abnegacji, radości, triumfu i pożądania. Fale rytmu przebiegają po nim elektryczną iskrą aż do wyzwolenia głębi ekstazy.

Odrodzenie sztuki tanecznej zawdzięczamy dwum amerykankom, są to **Izadora Duncan i Ruth St. Denis.**

Duncan, wskrzesiwszy w swej całej osobowości entuzjastyczne odczucie piękna **kultury greckiej**, przejęta do głębi duchem rzeźby starożytnej, potrafiła wyczuć **naturalną logikę i prostotę prawdziwej sztuki.** Idąc całkowicie po linji pracy odtwórczej, studjuje pozy greckich posągów, ożywia je swym duchem i wprawia w ruch pod formą swego ciała. Zdobywa się na prawdziwą na owe czasy, odwagę: przywdziewa tunikę grecką i głosi piękno i czystość nagiego ciała w sztuce. I oto padło pierwsze wyzwanie.

Druga z kolei Ruth St. Denic, kształtująca swą duchowość na uroczystym kulcie ruchu Indji, daje wyraz w tętnie, więcej, niż u Izadory, tanecznej krwi. Egzotyczny wdzięk, cześć dla utajonych świętości, prymityw dzikości, łączą się w niej jako pierwsza próba przerzucenia mostu w taneczny bezmiar Azji.

Równocześnie **I. Dalcroze** stworzył gruntowne podwaliny konstrukcji rytmicznej ruchu tanecznego, organizując szkołę **rytmiki ruchu** w Hellerau.



Skok plastyczny.

Ta wielostronna **analiza ruchu** z jednej strony estetyczno - uczuciowa z drugiej rytmiczno - wyrazista, której granicami były możliwości fizyczne mięśni i oddech, dała w wyniku **sumę systemów, objętych pojęciem „Królestwa Ruchu"**, których **celem jest piękno i wyraz ruchu.**

Odrodzenie tańca, zapoczątkowane jakieś ćwierć wieku temu, daje dziś już formy jasne i zdecydowane jako sztuka i jako wychowanie. Ciekawem zjawiskiem jest fakt, że kobiety stworzyły sobie w „Królestwie ruchu" **kobiecy sport piękna**, jako radosną formę obcowania ze sztuką. Różne systemy gimnastyczne, pomijając treść, a przejmując jedynie formę usiłują nagiąć ćwiczenia taneczne do swych programów lub przyjmują rolę kodyfikatorów pracy zaobserwowanej, lecz nie odczutej. Godzi się zatem, choć ogólnikowo zapoznać się z typowemi metodami czystego kultu ruchu.

III. BRAMA OTWARTA!

Nie teraz i nie odrazu można wskazać wszystkie drogi, wiodące do „Królestwa Ruchu" i wyczerpująco je opisać. Wszak brama szeroko otwarta, pocóż pytać o drogę?

Wejdźmy więc i obejrzyjmy wszystko sylwetkowo, zewnętrznie. Na szerokim świecie, szczególniej w Niemczech, kultura piękna ruchu zakreśliła już szerokie kręgi. Obserwując pracę Mary Wigmann, Labana, Dory Mentzler, Mensendick, Bodego i wielu, wielu innych, zbliżających się, czy to więcej do **tańca**, czy do **gimnastyki**, czy **wyrazistości**, czy **rytmiki** w owych metodach pracy, możemy śmiało powiedzieć, że są to wszystko rzeczy ciekawe, piękne i mimo nowoczesności, czasem nawet indjanizmu, tchnące greckim kultem piękna zewnętrznego i wewnętrznego. Krańcowe typy metod sumujących się zwykle w różnym procencie w poszczególnych systemach przesuwają się przed naszemi oczyma.

a) Rytmika ruchu.

Stworzona przez Dalcroze'a a zwana nieraz fałszywie gimnastyką rytmiczną.

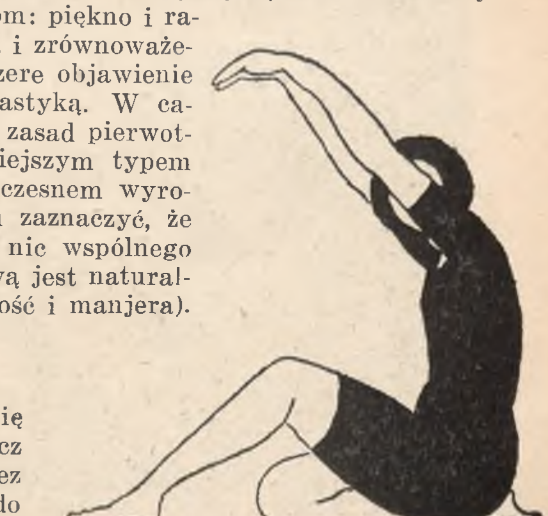
Rytmika ruchu pochłonie te kobiety, które w wyładowywaniu sił fizycznych szukają stałej **równowagi z intelektem.** Cała istota bierze tu udział w pracy i dąży do rezultatów nad całkowitem udoskonaleniem, podchodząc do tej metody z **duszą, radością i wolą.** Praca polega tu na wyrażaniu ruchami ciała różnorodności rytmów muzycznych, które podane jako **różne wartości dźwiękowe**, odpowiadają w naszym umyśle pewnym **określonym formom plastycznym.** Wielkie znaczenie ma tu wyswobodzenie mięśni kontrastujących, aby wpływ jednych na drugie nie dał się wyczuć plastycznie. W rezultacie uzyskujemy umuzykalnienie oraz zdolność wyrazistego odtwarzania utworów muzycznych.

Mało się u nas zwraca uwagi na pogłębienie, a rzadko tylko docenia naukę rytmu, a przecież to wielkie słowo, wielka rzecz.

Rytm, to **tętno życia** wszechświata, z niego powstałe i nim rządzące, to miljony serc bijących, to niezliczone młoty wykuwające z mocą przyszłość, dzwony z wież śpiewające czas, mijający i miniony, niezmordowane kroki istot drepcących po drogach świata do celu. A gdy do tej arty wielostrunnej przyłożymy ucho, znów inne wyłowimy drgania i akordy: oto rytm boskości niepojętej, rytm kobiecości odwiecznej, rytm społeczności, rytm rasy i cała skala innych, wiążących się ruzem w bukiet wiecznie odradzającego się życia. Oto skarbnica, pierwiastków, dających się tak dobrze zastosować dla podświadomego urabiania w ludziach podłoża, pod przyszłe wyrozumowane tezy i przekonania, skarbnica, która staje się nietylko szkołą dla **młodocianych dusz** i umysłów, ale umiejąca pogodzić z rytmem świata wielu **dorosłych słoni samotników, moli i grzybów**, których społeczność i życie obchodzą li tylko w najciaśniejszem zrozumieniu ich **„kręgu interesów".** Mimowoli zazdrości się nowemu pokoleniu tej możliwości wszechstronnego wydoskonalenia swej człowieczej jaźni, wysubtelnienia wszystkich zmysłów w przyjmowaniu, odczuwaniu i rozumieniu wrażeń. Oto dawny trójwymiarowy człowiek uplastycznił już swą martwą sylwetkę czwartym wymiarem czasu i przekracza Rubikon do nowej ery — piątego wymiaru fal rytmicznych.

b) Plastyka.

Plastyka, to uszlachetnienie formy ruchu, to szkoła piękna zewnętrznego i wewnętrznego, jednakże nie dająca się w zasadzie pomyśleć bez podłoża rytmicznego. W rytmice, pozostajemy poniekąd w ciągłej zależności od muzyki i wywołujemy stałe skupienie myśli i zarówno smutne, poważne, jak i wesołe tematy odtwarzać musimy ze stałą myślą o istocie rzeczy — to jest o rytmie. Plastyka powiada uczniom: piękno i radość to ostoja i podnieta do przetrwania i zrównoważenia ciężarów życia. Oto prawdziwe szczere objawienie **pierwiastku kobiecości**, który rządzi plastyką. W całej swej metodzie najwięcej zbliżona do zasad pierwotnych Izadory Duncan, jest najidealniejszym typem przysposobienia tanecznego przy równoczesnem wyrobieniu i opanowaniu ciała. (Należy tu zaznaczyć, że mimo swej taneczności plastyka niema nic wspólnego z techniką baletową; w plastyce podstawą jest naturalność i szczere uczucie, w balecie sztuczność i manjera).



c) Akrobatyka.

Ćwiczenia akrobatyczne znalazły się w „Królestwie Ruchu" nie jako cel, lecz środek, który granice, postawione przez **możliwości ciała** pragnie rozszerzyć do maksimum.

Całkowita miękkość kręgosłupa, zdolność zupełnego rozprężania, przytem zgrabność i elastyczność powinny w zasadzie prowadzić do wydoskonalenia warunków tanecznych. Nierzadko środek zamienia się w cel — i błędne koło zamyka się w sobie. Akrobatyka jest **modna** i próbuje podbić świat.

d) Gimnastyka harmonijna.

Pokrewna z plastyką metoda, lecz postawiła sobie za zadanie harmonijny (ba nawet leczniczy) system rozwoju ciała. Zastrzegając się przed „fałszywym patosem" i „zbędną gracją" stosuje go całem sercem przez zapożyczone z plastyki, a pozbawione kredytu moralnego ćwiczenia. Urodziła się we Francji i tamże umiera).

e) Gimnastyka grecka.

Nieuczciwość wobec niemogących się bronić greków starożytnych! Chyłkiem wtargnęła do „Królestwa Ruchu". Stosuje pozy skopjowane z waz greckich, jedno-płaszczyznowo, jako fryzy. Ruch jest tam tylko przejściem od pozy do pozy. Grozi szablonowem zmanierowaniem ewentualnym adeptkom. Urodzona (niestety) we Francji, wygasa poważnie i powoli. Któż za nią zapłacze?!

IV. DO APELU!

Kobiety! Skrzywdzono was, o tem niema dwuch zdań. Punktroller nie zastąpi Steinacha!

Ale macie „Królestwo Ruchu" więc do dzieła: do... lustra! Co zmarszczki, „za gruba" — śmiej się z tego! **Ćwiczyć! Ćwiczyć! Ćwiczyć!!** Wszystko się da odrobić, a ileż zyskać. Elegancja! Sylwetka, Gracja, Radosne oko! — **Hejże do plastyki, i do rytmiki.**

Giń „Kobieto, puchu marny"

Triumfuj „Kobieto, djable czarny"

Ale nie taki jakbyś się sama chciała pomalować. Czarny — od słońca o duszy jasnej i radosnej, jak słońce.

X. Vocavelli.

LEKKA ATLETYKA

POCZĄTKI SEZONU.

W Warszawie przez marzec tylko sekcja Warszawianki objawiła na zewnątrz swą żywotność. Grażynianki uprawiały jeszcze gimnastykę, Polonia zaczęła ćwiczyć pod kierunkiem p. Ferencza - hazenę, AZS. oddał się grom sportowym, Makkabi — gimnastyce.

Warszawianka zorganizowała dwa wewnętrzne biegi naprzełaj w Agrykoli, przyczem w pierwszym zwyciężyła Pichelówna (1000 m. — 4 : 01) przed Rokoszanką, Wierzbołowską i Zaleską, w drugim zaś wygrała A. Zaleska (1100 m. — 4 : 19) przed Wierzbołowską.

Pięciobój wewnętrzny Warszawianki dał następujące rezultaty:

60 m. — 1. Rokoszanka 9 s. 2. Pichelówna. 100 m.— 1. Rokoszanka 14.3 s. 2. Pichelówna. Dysk — 1. Rokoszanka 20.65 m. 2. Żórawska. Kula—1. Rokoszanka 7.02 m. 2. Gawska. Skok w dal — 1. Rokoszanka 360 cm. 2. Pichelówna.

Skra zorganizowała jeszcze na swem boisku bieg 1000 mtr. naprzełaj (wewnętrzny), przyczem bieg ukończyły jednocześnie Sawicka i Witkowska, w czasie 4 : 26. przed Mazurkiewiczówną i Prędkowską.

W Poznaniu na otwarcie sezonu na boisku odbył się mecz kobiecy lekkoatletyczny Warta - Sokół, zakończony tryumfem Warty 40 : 16 punktów. Wyniki poszczególne były następujące:

60 m.—1. Kasprzakówna (s) 8.8 s. (w przebiegu 8.6 s.). 2. Frydrychówna (w).

500 m. — 1. Lutomska (w) 1 : 33.6. 2. Ratajczakówna (w).

4 × 75 m. — 1. Warta 44 sek.

W dal — 1. Frydrychówna (w) 444.5 cm. 2. Krotkówna (w) 413 cm.

W wyż — 1. Frydrychówna 135 cm. 2. Skudlarska (s) 118 cm.

Kula — 1. Musielewska (w) 7.44 m. 2. Frydrychówna (w) 7.42 m.

Oszczep — 1. Szymańska (w) 22.92 m. 2. Sekotówna (s) 22.34 m.

W Łodzi. Łódzki O. Z. L. A. zorganizował bieg na przełaj na dystansie 1400 mtr., zakończony zwycięstwem zawodniczek klubu „Krusche - Ender". Rezultat biegu: 1. Raźniewska (K.-E.) 5 : 35.5. 2. Plucińska (K.-E.). 3. Grudzińska (K.-E.). 4. Jeżykowska (Ł. K. S.).

W Wyszkowie miejscowi sportowcy zorganizowali bieg dla pań na 60 mtr., który to bieg, jako nowość wzbudził wielką sensację. Wygrała Sadowska, w czasie 9.1 sek. przed Gluzińską.



Studjum rytmiczne zespołu. (Szkoła Mieczyńskiej).

SMUGA RADOŚCI

Na horyzoncie życia współczesnej Polski, smugą radości są obozy letnie przysposobienia wojskowego kobiet.

Młoda uczestniczka obozu opowiada mi swoje wrażenia:

„Słońce, wichry, szum puszczy i roztocz opalowa jezior...

Miałam wciąż uczucie, że chłonę w siebie życie, moc... i to nietylko siłę fizyczną, ale, że rosnę duchowo. Odpadały odemnie wszystkie gorycze i drażliwości usposobienia, wyhodowane w ciasnem miejskiem mieszkanku na 4-tem piętrze łódzkiej, posępnej kamienicy. Bo to, wie pani, tam nas mieszka tak dużo, a każdy zły, zatroskany o ten chleb codzienny i znikąd pociechy!...



Kąpiel zbiorowa. Zaleszczyki 1925.



Mycie naczyń. Jeziory 1926.



Ćwiczenia polowe. Jeziory 1926.

a tu błękit bezmierny... pogoda... powietrze balsamem leje się w płuca...

Tu człowiek dobrym być musi...

I jeszcze to uczucie, że rozwijając się fizycznie i duchowo, że mężniejąc i wyrabiając mięśnie ...służę Polsce, tej, nad którą się dawniej tylko płakało...

A teraz taka wolność!... I tylko myśl żeby jej służyć, najlepiej, ze wszystkich sił i sił tych gromadzić jaknajwięcej, żeby jej nie dać wrogom...“

Rzeźbiona mistrzowskim rylcem, trochę chłopięca twarzyczka, zamyśla się i potem nagle rozpromienia łuną uśmiechu:

„A wie pani, że były takie, co z początku bały się strzelania... nawet ja sama... tylko nie dawałam poznać po sobie, ale były takie, co dostawały spazmów, gdy im karabin dano do ręki. Wyrobiły się potem na najlepsze strzelczynie. Toż samo z pływaniem. Byłam pewna, że utonę! Teraz pływam, no nie najlepiej ze wszystkich, ale pływam... Bałam się iść w nocy do lasu; gdy mnie postawiono pierwszy raz na warcie z wieczora, chciało mi się krzyczeć, poprostu, ze strachu! Ale niech pani tego nikomu nie mówi. Bałam się spać w namiocie. Zdawało mi się ciągle, że ktoś wchodzi, jakieś straszne zwierzęta, jakieś potwory... A potem... Boże! co za sen! po zmęczeniu całodziennem, na świeżem powietrzu, same zamykają się oczy... chwilę jeszcze majaczy jezioro, jakby na dobranoc — a potem nic już, do rana! Noc wydaje się jedną chwilą. Człowiek wstaje rzeźki, mocny! Chce mu się żyć, pracować, zmagać się! I to, że byłyśmy same młode... Żadnych narzekań, żadnych biadań! Przynajmniej raz w życiu! przez te parę tygodni“.

— A bywało i ciężko? — pytam.

— „Och, z początku bolały kości i człowiek był jak połamany, ale potem to się jakoś wszystko rozprostowało...“

— A wykłady?

„Wie pani, z tymi wykładami, to najgorzej. Jak się tu uczyć, gdy las gra, gdy woda woła do siebie... Jak się tu uczyć?!... No, ale obowiązek... więc trzeba!“

Obozy letnie urządza „Komitet Społeczny przysposobienia kobiet do obrony kraju“ corocznie i z coraz większem powodzeniem, jak wykazują podane poniżej cyfry:

R. 1922	Orżew	18 uczenic
R. 1923	Zagórzany	22 uczenic
R. 1924	Delatyn	78 uczenic
R. 1925	Zaleszczyki	112 uczenic
R. 1926	Jeziory	186 uczenic

Ogółem 416 uczenic.

Obozy są najlepszą szkołą karności i szkołą życia w zespole, w podporządkowaniu wszystkiego jednej wielkiej idei. Dla wychowania fizycznego dziewcząt stanowią czynnik niezmiernej doniosłości.

W r. b. „Komitet Społeczny przysposobienia Kobiet do obrony kraju“ projektuje zorganizowanie 3-ch obozów, po 200 uczestniczek każdy. Miejscowość dotychczas nieobrana — prawdopodobnie, gdzieś w okolicy Trockich jezior. Warunki przyjęcia do obozu, oraz wszystkie szczegóły dotyczące pracy Komitetu i życia obozowego, znaleźć można w wydanej przez Komitet jednodniówce p. t. „Dla Przyszłości“. Jednodniówkę nabyć można w Redakcji „Startu“, oraz w biurze Komitetu — Krak. Przedmieście 99.

Zwracając uwagę czytelniczek, na aktualną już dziś sprawę obozów letnich, nie omieszkamy podać bliższych szczegółów o tegorocznem obozowaniu, gdy zapadną już odpowiednie decyzje.

C. r.

II POLSKI KONGRES SPORTOWY

W dniach 9 i 10 kwietnia odbył się w Warszawie II Polski Kongres Sportowy. W obradach brało udział stu kilkudziesięciu delegatów z całej Polski. Uroczystego otwarcia dokonał Pan Prezydent Ignacy Mościcki.

Przewodnictwo na kongresie objął p. Wicemarszałek Osiecki.

Podajemy poniżej szczegóły obrad.

Wygłoszone zostały następujące referaty:

płk. J. Urycha, p. t. „Współpraca władz państwowych i społeczeństwa na polu wychowania fizycznego i sportu", płk. dr. W. Osmolskiego, p. t. „Sport a rekord", kpt. M. Kurletty, p. t. „Sport na wsi", p. Francikowskiega, p. t. „Sport w szkole", red. K. Muszałówny, p. t. „Sport kobiecy i jego postulaty", inż. Christelbauera o polskim przemyśle sportowym, p. Raszkego o prasie sportowej, majr. dr. Dybowskiego i prof. dr. Piaseckiego o polskiej odznace sportowej, dr. M. Orłowicza o postulatach adminisracyjnych, ustawodawczych i finansowych sportu, ks. Kazimierza Lubomirskiego, Delegata Polski do Międzynarodowego Komitetu Olimpijskiego, o przygotowaniach do Igrzysk IX Olimpjady w Amsterdamie w r. 1928, kpt. Mieczysława Fularskiego, p. t. „Strzelectwo, jako sport obrony narodowej" i mjr. dr. Dybowskiego, p. t. „Sport a zdrowie".

1. Wnioski w dziedzinie organizacyjnej i ustawodawczej.

Kongres skonstatował z uznaniem, że przez powołanie do życia Państwowego Urzędu Wychowania Fizycznego, oraz zaprowadzenie wydania w najbliższym czasie ustawy o wychowaniu fizycznem, spełniono jeden z najważniejszych postulatów I Kongresu z r. 1923, i wyraził życzenie, aby projekt ustawy o wych. fiz. został uprzednio zakomunikowany Radzie Naukowej Wych. Fiz., Zarządowi Z. Z., oraz Sejmowemu Kołu Przyjaciół Sportu.

Kongres uznał za niezbędne, aby Państw. Urz. W. F. wydał jaknajprędzej instrukcje do wojewódzkich, powiatowych i miejskich Komitetów Wychowania Fizycznego, polecając im popieranie i propagandę sportu w kontakcie z miejscowemi organizacjami sportowemi, przyrzekł natomiast poparcie organizacyj sportowych dla akcji państwowej w dziedzinie wychowania fizycznego.

Kongres uznał za niezbędne, aby znieść jaknajprędzej postanowienia ustawy o tymczasowem uregulowaniu finansów komunalnych z r. 1923, dające gminom prawo nakładania w dowolnej wysokości podatków od widowisk sportowych, o ile sama gmina nie uzna ich użyteczności publicznej. Uznano natomiast za niezbędne, aby podatek od zawodów sportowych amatorskich mógł wynosić najwyżej 10%, z tem, że dochód z tego źródła powinien być obracany na budowę boisk i urządzeń sportowych gminnych.

2. Postulaty administracyjne.

Kongres uznał za niezbędne dla ułatwienia rozwoju sportu w Polsce:

a) udzielanie 50% zniżek kolejowych dla uczestników zawodów i zjazdów sportowych;

b) ułatwienia paszportowe dla sportowców, ze specjalnem uwzględnieniem Igrzysk Olimpijskich, zarówno dla zawodników, jak i dla widzów zpośród członków klubów sportowych;

c) udzielanie ulg celnych dla niektórych artykułów sportowych, sprowadzanych z zagranicy;

d) ustanowienie państwowych w ę d r o w n y c h nagród honorowych dla zawodów o mistrzostwo Polski w każdej dziedzinie sportu

e) budowę stadjonu reprezentacyjnego w Warszawie, przy doradczym współudziale wyłonionej przez Związek Związków Sportowych Komisji fachowej;

f) wybudowanie dostatecznej liczby basenów pływackich (w miastach przynajmniej jeden basen na każde 100.000 mieszkańców);

g) budowę domu sportowego w Warszawie, pod kierownictwem Z. Z.;

h) oddawanie gruntów pofortyfikacyjnych na boiska sportowe oraz obracanie funduszów na zatrudnienie bezrobotnych, na budowę urządzeń sportowych.

3. Postulaty finansowe.

Dalej uznał Kongres za niezbędne dla rozwoju sportu w Polsce:

a) wydatne powiększenie budżetu państwowego na popieranie życia sportowego;

b) pomoc finansową Państwa i samorządów na cele przygotowań olimpijskich;

c) zasięganie przy rozdziale subwencyj państwowych opinji zarządu Z. Z.;

e) należytą organizację kredytu budowlanego na cele sportowe w formie długoterminowych pożyczek, udzielanych przez banki, wzgl. władze państwowe i samorządowe.

4. Wnioski dotyczące przemysłu sportowego.

Kongres polecił Zarządowi Z. Z. założenie odrębnego związku przemysłu i handlu wyrobów sportowych, oraz poparcie starań sfer przemysłowych o uzyskanie długoterminowego kredytu na rozbudowę tego działu przemysłu, przedewszystkiem zaś dążył do tworzenia spółdzielczych wytwórni sportowych.

5. Przygotowania do Olimpjady.

Kongres uchwalił zwrócić uwagę najszerszych kół sportowych i całego społeczeństwa na znaczenie IX Olimpjady, i wezwał je do jaknajwiększego wysiłku celem należytego przygotowania udziału naszego w tych Igrzyskach i gromadzenia odpowiednich funduszów.

Holenderskiemu Komitetowi Olimpijskiemu przesłano telegraficznie wyrazy szczerej sympatji i życzenia, zaś władzom rządowym wyrażono podziękowanie za poparcie finansowe przygotowań olimpijskich.

6. Sprawa profesjonalizmu.

Kongres, stojąc niezłomnie na stanowisku czystego amatorstwa w sporcie, tak, jak je określił międzynarodowy Komitet Olimpijski i Kongres Olimpijski w Pradze w r. 1925, uznał sport zawodowy za objaw społecznie szkodliwy i wezwał Związek Polskich Związków Sportowych oraz Polskie Związki Sportowe do dalszego bronienia sportu polskiego przed zalewem profesjonalizmu i pseudo - amatorstwa.

7. Sport w szkole.

Kongres podtrzymał w całej rozciągłości odnośne uchwały I Pol. Kongresu Sportowego z r. 1923, i wyraził nadzieję, że wobec utworzenia przy M. W. R. i O. P. specjalnego wydziału dla spraw wychowania fizycznego młodzieży, uchwały te zostaną rychło zrealizowane. Szczegółowe postulaty, wyrażone na jednej z Komisyj nie były rozpatrywane na plenum Kongresu, postano-

wiono jednakże zakomunikować je z poparciem Państw. Urz. W. F. i Radzie Naukowej W. F.

8. Sport na wsi.

Kongres zwrócił uwagę władz i społeczeństwa na potrzebę opieki nad ruchem sportowym na wsi, i wyraził opinję, że ruch ten powinien w ustawie o W. F. doznać szerszego uwzględnienia, aniżeli to miało miejsce w dotychczasowych projektach. Kluby i związki sportowe wezwano do popierania tych organizacyj, które zajmują się organizacją życia sportowego na wsi. W szczególności są to koła młodzieży wiejskiej, straże ogniowe, Związek Strzelecki, stowarzyszenia Przysposobienia Wojskowego i t. d.

9. Sport kobiecy.

Kongres, uważając rozwój sportu wśród kobiet za jeden z głównych postulatów wychowania fizycznego, polecił związkom i klubom sportowym poparcie organizacyjne i techniczne ruchu sportowego kobiet. Uznano za pożądane, aby polskie związki sportowe rozwinęły akcję w kierunku wciągnięcia większej liczby konkurencyj, dostępnych dla kobiet do programu olimpjad i mistrzostw międzynarodowych.

Ponadto polecono Zarządowi Z. Z. zwołanie w bieżącym roku specjalnego Zjazdu, poświęconego wychowaniu fizycznemu i sportom kobiecym.

Szczegóły odnośnego referatu podamy w skróceniu w numerze następnym.

10. Odznaka sportowa.

Kongres uznał za niezbędne wprowadzenie odznaki sportowej, aby dać możność odznaczenia się również tym sportowcom, którzy nie są w stanie zdobywać mistrzostwa i rekordy, i aby przeciwdziałać jednostronności. Odznaka ma wprowadzać odrębne normy dla kobiet i dla różnych stopni wieku. Normy odznaki będą poddawane co jakiś czas rewizji, a przepisy tej odznaki będą obowiązywać w szkole, armji, i stowarzyszeniach. Ustanowienie odznaki i jej wprowadzenie w życie przekazano Pońštw. Urzędowi W. F. w porozumieniu ze związkiem związków sportowych.

11. Wnioski programowe.

Kongres uznał, że rekord sportowy jest wyrazem dobrowolnego wysiłku. Zdolność i chęć do wysiłku powinna być krzewiona w naszej młodzieży. Sport zawodniczy, dla młodzieży fizycznie dojrzałej da wyniki korzystne dla zdrowia i charakteru, jeżeli oprze się na uprzedniem troskliwem wychowaniu fizycznem i umiejętnej zaprawie przygotowawczej. Kontrola lekarska jest niezbędna w stosunku do wszelkich zawodów i wszystkich zawodników.

NA TEMAT CROSSU PAŃ



Uczestniczka narodowego biegu naprzełaj, p. Pichelówna, na mecie w stanie zupełnego wyczerpania.

Zorganizowany w pierwszą niedzielę kwietnia pierwszy w Polsce narodowy bieg naprzełaj dla pań, o wynikach którego pisaliśmy w ostatnim numerze, budzi sporo zastrzeżeń, co do swej racjonalności. Zastrzeżeniami temi chcemy zająć się pokrótce w artykule niniejszym.

Na wstępie zaraz pozwalamy sobie stwierdzić, że nie zamierzamy tu w niczem kwestjonować dobrej woli i chęci organizatorów. Polski Związek Lekko - Atletyczny niezawodnie pragnął tym sposobem przyczynić się do rozwoju kobiecej lekkiej atletyki, niezawodnie pragnął zainicjować imprezę pożyteczną i propagandową. Inna wszakże jest rzecz, że nazbyt może lekkomyślną, zbyt mało przemyślaną była ta impreza, która w wyniku sprowadzić miała konsekwencje zgoła niepożądane, o których mowa dalej.

W Anglji, gdzie prowadzone są skrupulatne badania lekarskie nad paniami, uprawiającemi sport, bieg naprzełaj jest imprezą, nad którą postawiono znak zapytania. Sądzimy, że wobec istniejących objekcji nie należało organizować biegu tego w konkurencji zawodniczej. Należało uprzednio zbadać w drodze urządzania niezawodniczych biegów naprzełaj, wpływ ich na organizm kobiecy. Do imprezy tej odnoszą się z pewną rezerwą i nasi najlepsi znawcy lekkiej atletyki kobiecej: dlatego zapewne Grażyna, posiadająca doskonałe lekko - atletki, ale też i świetnego instruktora, dbającego przedewszystkiem o stan zdrowotny swych zawodniczek, a nietylko o ich sukcesy, nie wystawiła do biegu tego ani jednej zawodniczki.

Brakiem w organizacji zawodów był fakt, że badania zawodniczek przeprowadzał lekarz — mężczyzna, a w dodatku lekarz—niesportowiec. Nie chodzi nam tu bynajmniej o względy feministyczne, lecz o rzecz stokroć ważniejszą: znaną jest rzeczą, że zawodniczki pod wpływem ambicji sportowej stają do zawodów w okresach, zgóry przekreślających wszelką możliwość uprawiania forsowniejszych ćwiczeń, a cóż dopiero długodystansowych biegów w konkurencji! Lekarz—kobieta byłoby w stanie zapobiec tym ekscesom lepiej, niż lekarz—mężczyzna, w to chyba nikt nie wątpi.

Ponadto — należało przeprowadzić badania lekarskie nietylko przed, lecz i po biegu: tym tylko sposobem można było zdobyć niezbędne dane, pozwalające dokładnie ustalić wartość tego eksperymentu, jakim niezaprzeczenie był ów pierwszy w Polsce oficjalny bieg naprzełaj.

Smutnym wynikiem biegu, któremu — może lekarz—kobieta byłaby w stanie zapobiec — był fakt trzydniowego krwotoku po crossie u jednej z zawodniczek.

Nad zawodniczkami nie zorganizowano żadnej opieki, choć wiadomo przecie, że każdy zawodnik,

a tembardziej zawodniczka — to dziecko, które tak chętnie brawuruje, choćby ze szkodą dla zdrowia. Widzieliśmy np. jedną z zawodniczek AZS.-u, idącą po biegu na przestrzeni niemal 1 klm. w swym półnagim stroju lekko - atletycznym. Temperatura dnia wynosiła zaledwie 6° C. powyżej zera... Zawodniczka była ogromnie zmęczona, a nawet kompletnie „spuchnięta“ według jej własnego określenia.

Kto widział, jak na ostatnich igrzyskach olimpijskich zawodnicy w upalny dzień po skończonej konkurencji czemprędzej ciepło się okrywali, ten mimowoli czuł dreszcz, patrząc na karygodną brawurę zawodniczki, którą nadomiar złego — nikt się nie zaopiekował.

Wspomnijmy także i o tem, że do biegu stanęły zawodniczki bez właściwego treningu. Boć przecie tym właściwym treningiem nie są ćwiczenia gimnastyczne, zwykle w zimie prowadzone. Na początku każdego sezonu każdy sportowiec - zawodnik jest w słabej formie i nie posiada dostatecznego przygotowania, choćby nie wiem jak uprawiał gimnastykę. Chodzi tu bowiem — rzecz prosta — o trening w danej specjalności.

W imprezie, która — jak w danym wypadku — miała być eksperymentem — ów trening właściwy tembardziej był potrzebny. Trening wszechstronny: zarówno dla mięśni, jak serca i płuc.

W kwintesencji wyprowadzamy z rozumowań powyższych wniosek następujący: ostatni kobiecy bieg naprzełaj, pomimo najlepszych chęci organizatorów, w co nikt z nas nie wątpi, nie był imprezą racjonalnie zorganizowaną. To też musi budzić zastrzeżenia. A zarazem woła doniosłym głosem o jaknajbardziej troskliwą rękę lekarza - specjalisty - kobiety. Na szczęście istnieją przecież takie w Warszawie.

K. Muszałówna.

Popis gimnastyczny „Grażyny”

Wzorem lat poprzednich, jako wykładnik zaprawy zimowej odbył się w dniach 9 i 10 kwietnia r. b. popis gimnastyczny żeńskiego gniazda sokolego „Grażyny“.

Popisy gimnastyczne Grażyny, urządzane na schyłku sezonu zimowego, mają w Warszawie ustaloną swoją sławę. Stanowią one doskonały wyraz racjonalnych ćwiczeń fizycznych w okresie zimowym, w przygotowaniu do pracy sportowej na boisku w miesiącach letnich, a zarazem wykazują, jak wysoki poziom techniczny osiągnąć może racjonalnie, systematycznie trenowany zespół kobiecy.

Jeśli porównamy systematyczną, doskonale stopniowaną pracę sportową w Grażynie z innemi klubami, czy sekcjami kobiecemi (myślimy tu głównie o sporcie lekko - atletycznym i zimowej zaprawie gimnastycznej) w Polsce, z łatwością skonstatujemy, że tak wysokiego poziomu techniki i sprawności w większej grupie nikt jeszcze nie osiągnął; dodajmy zaraz, że, niestety, niewiele jest w Polsce klubów, któreby prowadziły ćwiczenia sportowe w sposób równie racjonalny, wszechstronny i systematyczny, a zarazem tak starannie kontrolowane były przez lekarzy, jak w Grażynie. Niestrudzona praca długoletnich instruktorów, p. F. Tryburskiej i p. K. Weyraucha, wydaje owoce najprzedniejszego gatunku, słusznie wysoko oceniane przez najwybitniejszych fachowców polskich w tej dziedzinie.

Dla tych, którzy widzieli ostatni popis Grażyny, a których niejednokrotnie zdumiewał niezmiernie wysoki — jak na kobiety — poziom techniczny wykonywanych ćwiczeń, akrobatyczny niemal charakter niektórych skoków, zawsze uskuteczniany w sposób pewny i poprawny, jasnem jest, że poziom ów może być wynikiem jedynie usilnej, wytężonej, długoletniej pracy. Istotnie: należy pamiętać, że pierwszy (najbardziej technicznie zaawansowany) zespół grażynianek pracuje od lat kilku. Grażyna bowiem—jedyna chyba w Polsce — grupuje u siebie dziewczynki od 14—15 lat wieku. Szeregiem lat pracy uzyskuje w tych warunkach poziom techniczny bardzo wysoki.

Popis pomyślany został w trzech częściach: 1) lekcja gimnastyki dorostu (14—16 lat), 2) lekcja gimnastyki dziewcząt ponad lat 17, wreszcie 3) ćwiczenie plastyczne.

Zarówno lekcje dorostu, jak starszego zastępu ujawniły w przebiegu swym wszystkie zasadnicze elementy wzorowej lekcji gimnastycznej. Wykonywane ćwiczenia pomyślane zostały w sposób bardzo efektywny i urozmaicony. Zastęp starszych wykazał ogromną sprawność i techniczne opanowanie bardzo dobre w ćwiczeniach, wymagających dużego wyrobienia. W dużym stopniu istniejące wyrównanie poziomu technicznego w zastępie — dowodzi racjonalnej, po właściwej linji idącej pracy instruktorów.

Na czoło ćwiczących w zastępie starszych wybijają się: J. Grabicka, Z. Henclewska, F. Schabińska i R. Rafianka. Wszystkie — znane ze swych wyników lekko - atletycznych z roku ubiegłego. W zastępie tym widzieliśmy również inne, nie mniej znane lekko-atletki, jak: W. Czajkowska, B. Złotnicka, Mierkisówna i inne.

Bardzo ładne ćwiczenia plastyczne, prowadzone w obu zastępach przez p. Tryburską, dopełniły całości popisu. Ćwiczenia te wchodzą w skład każdej normalnej lekcji gimnastyki, prowadzonej w Grażynie. Stanowią one doskonały czynnik korektywny: łagodzą pewną, zrozumiałą zresztą, szorstkość ruchów w gimnastyce, współdziałają w rozwoju poczucia rytmu, stanowiąc zarazem najmilszą atrakcję lekcji.

Okres nadchodzący sezonu lekko - atletycznego, dzięki racjonalnej zaprawie zimowej przedstawia się dla grażynianek w barwach pełnych nadziei i sukcesów.

K. M.

OD REDAKCJI

Redakcja „Startu“ zapewniła sobie współpracę — prócz wyszczególnionych w prospekcie — następujących autorów: por. K. Laskowskiego, mjr. J. Lewakowskiego, dr. Z. Mazurka, dr. J. Opieńskiej-Blauttowej, dr. A. Pawełka, płk. W. Osmolskiego i dr. Z. Zabawskiej-Domosławskiej.

W następnym numerze „Startu“ rozpoczniemy drukować wskazówki praktyczne dla uprawiania codziennej gimnastyki domowej, pióra jednej z najlepszych w Polsce instruktorek wychowania fizycznego.

Ceny ogłoszeń: jednorazowo 1/1 kolumny — zł. 200.—, ½ — zł. 100.—, ¼ — zł. 50.—, 1/8 — zł. 25.—.

Redaktor „Startu“ przyjmuje interesantów w poniedziałki i czwartki w godzinach od 1 — 2 po południu.

Adres Redakcji i Administracji: Warszawa, Al. Ujazdowska Nr. 32, m. 1. Tel. 130-46. Konto P. K. O. 14558.

Cena prenumeraty: w Warszawie (z odniesieniem do domu) i na prowincji (z przesyłką pocztową) — miesięcznie 1 złoty, — kwartalnie 2 zł. 70 gr.

Wydawca E. Grocholska. Drukarnia Rotacyjna, Marszałkowska 148. Redaktor: K. Muszałówna.